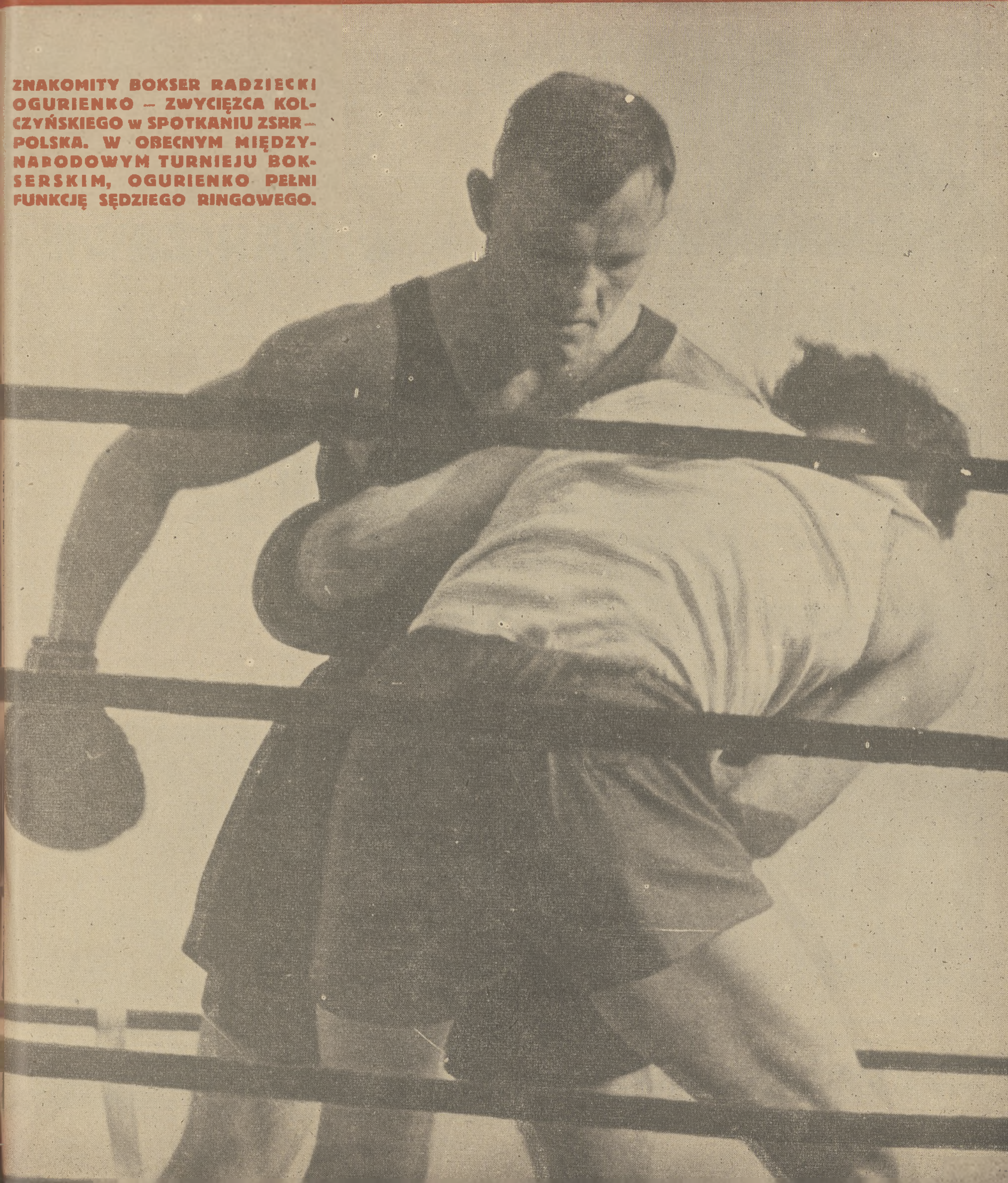
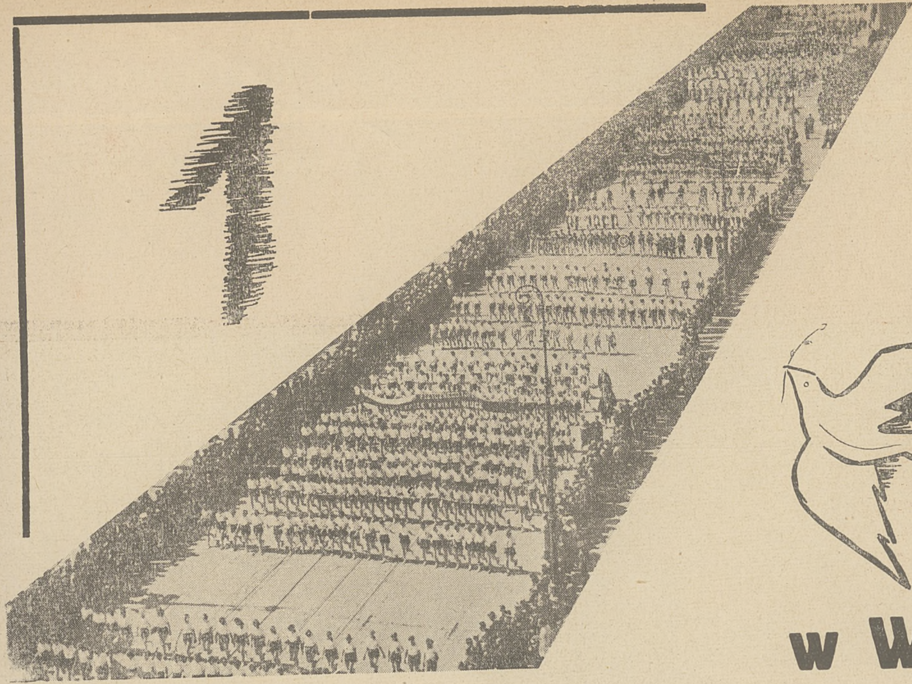
# Sportowiec

WARSZAWA
15 MAJA 1950
Nr 10 Rok II
CENA 30 ZŁ

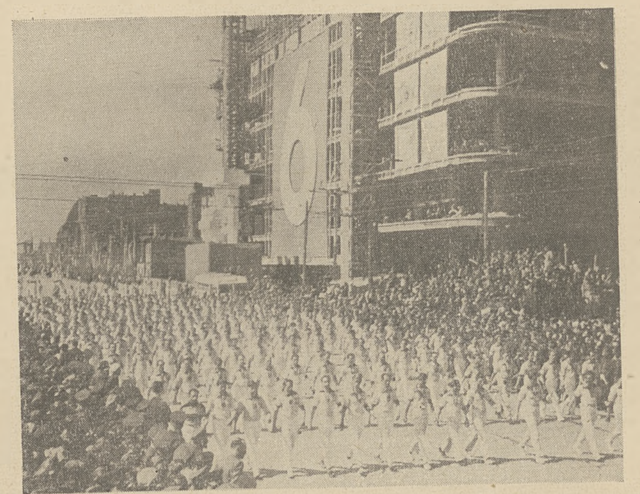



ZNAKOMITY BOKSER RADZIECKI OGURIENKO – ZWYCIĘZCA KOLCZYŃSKIEGO w SPOTKANIU ZSRR – POLSKA. W OBECNYM MIĘDZYNARODOWYM TURNIEJU BOKSERSKIM, OGURIENKO PEŁNI FUNKCJĘ SĘDZIEGO RINGOWEGO.

# 1 MAJ w WARSZAWIE



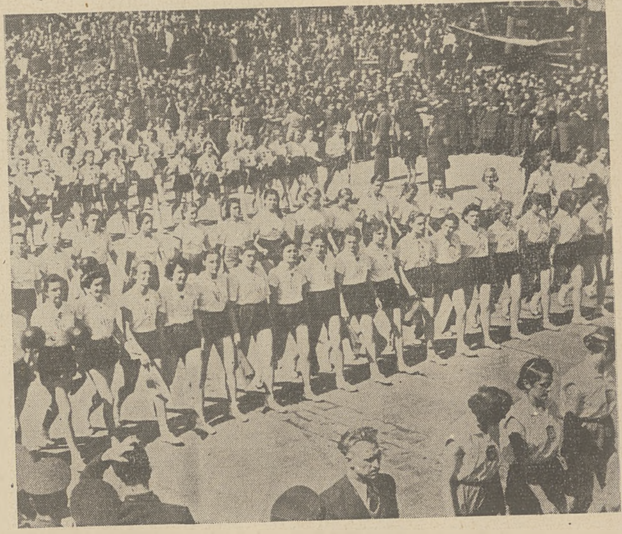
SPORTOWCY POLSCY CZCZĄC 1 MAJA POD SZTANDARAMI KLASY ROBOTNICZEJ, RAMIĘ W RAMIĘ Z MASAMI PRACUJĄCYMI, WRAZ Z ROBOTNIKAMI, CHŁOPAMI I INTELIGENCJĄ PRACUJĄCĄ — WRAZ Z CAŁYM NARODEM, DALI WYRAZ SWEJ NIEZŁOMNEJ WOLI CZYNNEJ WALKI O POKÓJ I WYKONANIE PLANU 6-LETNIEGO.



*Po lewej: Na czele pochodu maszerowała wielotysięczna zwarta kolumna sportowców, barwnie odznaczająca się sportowym ubiorem uczestników*



*Sprawnie maszerujące członkinie zrzeszeń sportowych zawsze wywoływały burzę oklasków*



*Po prawej: Trzy i pół miliona młodzieży wzięło udział w tegorocznych manifestacjach pierwszomajowych. Na fotografii defilada zawodniczek Szkolnych Kół Sportowych*



# SPRAWNY DO PRACY i OBRONY

## Odznaka sprawności fizycznej

Zagadnienie odznaki sprawności fizycznej było ostatnio tematem obrad Prezydium GKKF, które w wyniku dały zatwierdzenie Regulaminu i nazwy odznaki.

Nazwa: „Sprawny do Pracy i Obrony" (SPO) i — „Bądź Sprawny do Pracy i Obrony" (BSPO) dla wieku młodzieżowego — obrazuje zasadnicze założenie odznaki.

Odznaka SPO i BSPO będzie jednym z podstawowych czynników upowszechnienia wychowania fizycznego i sportu, będzie równocześnie miernikiem poziomu kultury fizycznej w Polsce Ludowej.

Wychowanie fizyczne, oparte na zasadach odznaki, będzie współdziałało z wychowaniem ogólnym, kształtując potrzebny dla socjalistycznego ustroju typ człowieka: zdrowego, wszechstronnie rozwiniętego fizycznie, sprawnego w pracy, przygotowanego do obrony kraju.

Kształtowanie cech fizycznych nie będzie ani jednym, ani też najważniejszym celem odznaki: Świadomość celów, do jakich dążą, zadań — jakie przed nimi stoją, środków — prowadzących do realizacji tych celów i zadań, uczyni z uczestników odznaki SPO i BSPO jednolity aktyw społeczny, zgodny w myśli i w działaniu.

Wyznaczając odznace sprawności fizycznej tak odpowiedzialną rolę w całokształcie zagadnień kultury fizycznej, państwowe czynniki kierujące zabezpieczyły całkowicie możliwości jej realizowania. Zestawy ćwiczeń poszczególnych stopni odznaki staną się treścią programów nauczania i programów pracy w szkole, wojsku, kołach i zespołach sportowych. Realizacja tych programów będzie równoczesnym przygotowaniem do prób na odznakę.

Główny Komitet Kultury Fizycznej w swym planie szkolenia zabezpiecza przygotowanie odpowiednio wyszkolonej i ilościowo dostatecznej kadry działaczy i organizatorów, a 6-letni plan inwestycji sportowych ustawiony jest pod kątem potrzeb odznaki sprawności fizycznej.

Odznaka sprawności fizycznej — jak podaje Regulamin — „zbudowana jest na zasadzie stopniowania ćwiczeń fizycznych wszechstronnie dobranych", a zasięgiem swym obejmuje ogół obywateli począwszy od 11 roku życia, nie wyznaczając górnej granicy wieku.

Podział jej na stopnie: dziecięcy, młodzieżowy i dla dorosłych — zapewnia dostosowanie ćwiczeń do sił fizycznych i rozwoju fizjologicznego, a rygor powtarzania norm w określonych okresach czasu, zapewnia ciągość w uprawianiu ćwiczeń.

Postulat wszechstronności rozwoju fizycznego jest realizowany po przez taki dobór ćwiczeń, który gwarantuje uzyskanie pełnej sprawności, opartej na elementach: szybkości, zręczności, siły, wytrzymałości i odwagi. W układzie odznaki SPO i BSPO st. młodzieżowego wyodrębniono grupę ćwiczeń obowiązkowych i grupy do wyboru. Grupa ćwiczeń obowiązkowych skupia w sobie ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym (gimnastyka), praktycznego zastosowania (bieg, marsz, pływanie) i przygotowania bojowego (strzelanie, tor przeszkód); ćwiczenia do wyboru łączą się w grupy: szybkości, zręczności, siły, wytrzymałości i odwagi, stanowiąc uzupełnienie i rozwinięcie grupy ćwiczeń obowiązkowych.

BSPO stopnia dziecięcego, obejmująca młodzież w wieku od 11 do 14 lat ma nieco odmienny układ. Zadaniem jej, jest pobudzenie zainteresowania dziatwy szkolnej wychowaniem fizycznym, i skłonienie do stałego, racjonalnego uprawiania ćwiczeń.

W skład tej odznaki wchodzi 8 ćwiczeń obowiązkowych, opartych na podstawowych elementach ruchu, jak: bieg, marsz, skok i rzut; uzupełnionych gimnastyką, pływaniem i grami zespołowymi.

Nadanie próbom sprawności formy zawodów sportowych wzmaga ich aktrakcyjność i sprzyja rozwojowi współzawodnictwa indywidualnego i zespołowego. Jedynie w BSPO st. dziecięcego próby nie mają formy zawodów, ale są okresowym sprawdzianem wyników nauczania.



Polska odznaka sprawności fizycznej oparta jest na szeroko wypróbowanym i cieszącym się doskonałymi wynikami wzorze radzieckiej odznaki GTO.

Wysoki poziom kultury fizycznej szerokich mas, doniosłe rezultaty wychowawcze, entuzjastyczny stosunek do odznaki milionowych mas uczestników, szeroko rozwinięte, prawdziwie socjalistyczne współzawodnictwo w zdobywaniu norm — oto osiągnięcia GTO w społeczeństwie radzieckim. Jesteśmy przekonani, że polska odznaka SPO i BSPO, oparta na tych samych zasadach, odpowie w zupełności swoim zadaniom i przyczyni się w decydującym stopniu do podniesienia poziomu kultury fizycznej w naszym kraju.





## WSZYSCY SPORTOWCY PODPISUJĄ SIĘ POD APELEM POKOJU










7 maja — w pierwszym dniu Biegów Narodowych stanęło na starcie ponad 600.000 młodzieży.

W osiedlach i wsiach w miastach i miasteczkach setki tysięcy młodych kobiet i mężczyzn dało wyraz swej sprawności do pracy i obrony pokoju.

Chłopcy i dziewczęta, kobiety i mężczyźni masowym udziałem w Biegach Narodowych wykazali raz jeszcze olbrzymie osiągnięcia sportu polskiego, który po raz pierwszy w naszej historii służy całemu Narodowi.











# III. MIEDZYNARODOWY WYŚCIG KOLARSKI WARSZAWA-PRAGA

*(Z teki naszego karykaturzysty)*




**KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA WYŚCIGU**

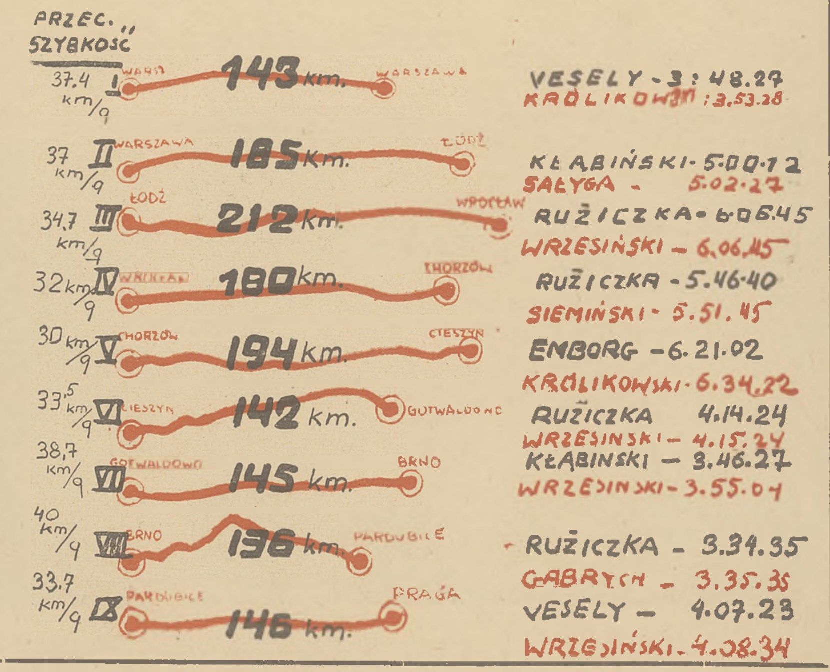
1) Czechosłowacja — 129:42:52
2) Dan'a — 130:08:30
3) Rumunia — 130·18:28
4) Węgry — 130:46:14
5) P o l s k a — 131:21:19
6) Bułgaria — 131·22 02
7) Polon a fr. — 132:09 51
8) Niem. Republ. Dem.— 132:50:27
9) Francja — 133·42·51
10) Finland'a — 137·03:09
11) Tr'est — 140:43:02

**KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA WYŚCIGU**

1) Emborg (Dan a) — 43:01:04
2) Br. Kłąb ński (Pol. fr.) — 43 08:23
3) Rużiczka (CSR) — 43.09.18
4) Vesely (CSR) — 43:14:03
5) N culescu (Rumunia) — 43:20:18
6) Vida (Węgry) — 43 34:40
7) Ötvös (Węgry) — 43:35:05
8) D mov (Bułgar'a) — 43:?6:?6
9) Sere (Węgry) — 43 37 27
10) Sandru (Rumun'a) — 43:45:40



Bronisław Kłąbiński (Polonia Fr.) zdobywca II miejsca w klasyfikacji indywidualnej





Liny już zaczepione. Jeszcze chwila i szybowiec wzniesie się w powietrze — fot. WA

# Uczmy się latać

*(Dokończenie z numeru poprzedniego)*

Szybowiec, by bezpiecznie niósł pilota, musi osiągnąć odpowiednią szybkość i wysokość. Jest to podstawowy kanon szybownictwa. I czy na szybowisku górskim, czy na nizinnym młodzi adepci sztuki latania stykają się przede wszystkim ze sprzętem służącym do nadawania szybowcom odpowiedniej szybkości.

W górach, do wyrzucenia szybowca w powietrze, służą liny gumowe. Praca ich przypomina bardzo procę. Przytwierdzone są bowiem jednymi końcami do metalowego kółka. Kółko to zaczepia się o płytki hak na przedzie szybowca U pozostałych dwóch końców lin gumowych, rozstawionych pod kątem około 70 stopni, stoi ośmiu kolegów z grupy szkoleniowej, po czterech u każdej liny. Ogon szybowca, jest przymocowany do wbitego w ziemię stalowego kołka specjalnym zaczepem. Przy zaczepie tym klęczy jeden z kolegów, aby w odpowiedniej chwili wyzwolić ogon szybowca.

Wszystko przygotowane do pierwszego lotu, a właściwie tylko krótkiego, niskiego skoku. Uczeń bowiem stopniowo oswaja się z wysokością. Krótkie skoki wydłużają się z dnia na dzień, by wreszcie przeobrazić się w prawdziwe loty. Wróćmy jednak do omawianej grupy startowej — Tak to się bowiem nazywa w języku lotniczym.

„Mistrzem ceremonii" na starcie jest oczywiście instruktor. Sprawdza on przed lotem, czy uczeń wie dokładnie czego się od niego wymaga, a następnie ujmuje uchwyt na końcu skrzydła i rozpoczyna się tak typowy dla szybowisk górskich moment startu. Instruktor pyta bardzo głośno:

— Ogon gotów?

— Gotów! — odpowiada dyżurny uczeń przy zaczepie.

— Pilot gotów? — pyta instruktor.

— Gotów! — odpowiada, zazwyczaj niezbyt pewnym głosem (przy pierwszych startach) uczeń — pilot.

Wreszcie ostatnie pytanie instruktora:

— Liny gotowe?

— Gotowe! — odpowiada zgodnym chórem załoga lin.

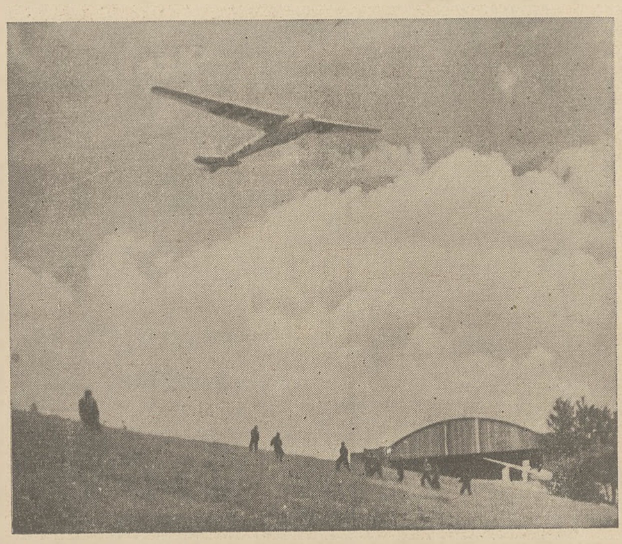
Wtedy pada komenda: „naciągać!" Dwie czwórki przy linach ruszają równymi krokami, licząc „raz, dwa, trzy, cztery"..... Gdy instruktor uzna, że liny są wystarczająco naciągnięte, wydaje ciągnącym liny przedostatnią komendę przed startem: „biegiem!" Czwórki przyśpieszają zgodnie, a wtedy pada oczekiwane „puść!" Uczeń obsługujący zaczep szarpnięciem stalowej liny zwalnia przytwierdzony ogon i szybowiec wyrzucony z olbrzymiej procy wyskakuje w powietrze. Lina gumowa odczepia się sama z płytkiego haka, a szybowiec po przeleceniu kilkudziesięciu metrów na wysokości kilkudziesięciu centymetrów, przyciera płozą do ziemi i siada.

Z czasem loty są coraz dłuższe i grupy startowe przenoszą się na coraz wyższe wzgórza. Przed przystąpieniem do nauki skrętów szybowce latają już na wysokości 50 metrów. Przy tej wysokości można sprawdzić, czy wśród uczniów nie ma przypadkiem „lękających się wysokości". Trzeba dodać, że w rozumieniu lotniczym lęk ten nie ma nic wspólnego z obserwowaną u wielu ludzi obawą przed spoglądaniem na przykład z balkonu znajdującego się na piątym. czy szóstym piętrze kamienicy. Wielu pilotów niechętnie przebywa na takich balkonach a mimo to doskonale daje sobie radę z lataniem.

Po opanowaniu lotów prostych uczniowie uczą się wykonywać skręty. Następnie przechodzą na wyższy typ szybowca, już z kabiną, na tak zw. „Salamandrę". Dotychczas latali bowiem na bezkabinowych szkolnych „ABC". Obydwa szybowce są polskiej konstrukcji i posiadają wspaniałe zalety niezbędne przy szkoleniu. Są bardzo „wybaczalne" przy popełnianiu błędów pilotażu i jeżeli uczeń puści stery, po prostu same lądują. Po „Salamandrze" przesadza się uczniów na szybowiec treningowy „Jeżyk", na którym kończą oni drugi stopień wyszkolenia, a następnie z pięknym niebieskim znaczkiem z z dwoma białymi mewkami opuszczają szkołę szybowcową.

Po powrocie do domu świeżo wyszkolony pilot powinien zameldować się w Aeroklubie Ligi Lotniczej, by dalej szkolić się w lotach bardziej skomplikowanych, w lotach żaglowych.

*Kazimierz Hilscher*



Przed chwilą gumowa lina odczepiła się z płytkiego haka



Specjalny wyciąg windu je szybowiec na wzgórze do ponownego startu



# WSTĘPUJMY na WYŻSZE UCZELNIE W. F.





Fragmenty gmachu A. W. F. im. gen. K. Świerczewskiego w Warszawie

Plan na rok 1950 opracowany przez GKKF przewiduje objęcie wychowaniem fizycznym z górą 5.000.000 osób, uaktywnienie działalności 7.000 kół i zespołów sportowych, zorganizowanie 85 000 imprez i pokazów sportowych, organizację Świąt Kultury Fizycznej i parad sportowych oraz przeszkolenie dla potrzeb organizacji i zrzeszeń około 25.000 działaczy i instruktorów sportowych.

Stale i szybko rosnące potrzeby rozwijającej się kultury fizycznej wymagają przeprowadzenia planowej polityki w dziedzinie szkolenia i zatrudnienia wysoko wykwalifikowanych kadr wychowania fizycznego i sportu.

Dotyczy to przede wszystkim planowego dopływu absolwentów szkół wyższych WF do zrzeszeń, organizacji, szkolnictwa i urzędów

Główny Komitet Kultury Fizycznej w planie sześcioletnim przewiduje wyszkolenie (w czterech zakładach kształcenia kadr instruktorów WF z wyższym wykształceniem, a mianowicie w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu i Poznaniu) ponad 2.000 absolwentów.

W roku 1950 zaplanowano przyjąć na 1 rok studiów — łącznie 375 osób; z tego do AWF 135, na studium WF w Poznaniu i Wrocławiu po 90 i na studium WF w Krakowie 60 osób.

Rekrutację młodzieży do wszelkiego typu wyższych uczelni przeprowadza Ministerstwo Oświaty poprzez powiatowe komisje rekrutacyjne, powołane przez prezydia powiatowych (względnie dzielnicowych lub miejskich) Rad Narodowych. Z Komisjami tymi ściśle współdziałają wojewódzkie i powiatowe komitety i inspektoraty Kultury Fizycznej. Tam też można otrzymać dokładne dane dotyczące warunków przyjęcia oraz zasięgnąć informacji o wyższym uczelniach WF.

W miastach wojewódzkich WKKF organizować będą systematyczne treningi, przygotowujące do egzaminu elimniacyjnego w zakresie sprawności fizycznej, a mianowicie: w gimnastyce, pływaniu, piłce ręcznej i lekkoatletyce.

Warunki przyjęcia na wszystkie uczelnie WF są jednakowe. Program — 3-letnich studiów oparty jest na tych samych zasadach. Studenci uczelni wychowania fizycznego mają takie same uprawnienia i przywileje, jak cała młodzież akademicka w Polsce; korzystają z bogatego wachlarza różnego rodzaju stypendiów, udogodnień, zniżek, wymiany zagranicznej studentów, płatnej praktyki itp. Ukończenie trzyletnich studiów daje szerokie możliwości specjalizacji i wyboru zawodu. Absolwenci WF mogą kontynuować studia i zdobyć tytuł naukowy. Z kadr WF rekrutują się nauczyciele, działacze sportowi i społeczni, kierownicy państwowego i związkowego aparatu k. f. pracownicy naukowi katedr uniwersyteckich, publicyści, trenerzy, instruktorzy i zawodnicy.

Dokładnych danych o warunkach przyjęcia udzielają wszystkie komórki terenowe Komitetów Kultury Fizycznej. Dla naszych czytelników, którzy chcą poświęcić się studium. w. f. — podajemy:

W roku bieżącym na pierwszy rok studiów będą przyjmowani kandydaci (tki), którzy odpowiadają następującym warunkom: wiek 18—25, wykształcenie — matura licealna, dobry stan zdrowia, usprawnienie fizyczne i znajomość sportu.

Podania o przyjęcie na studia należy składać bezpośrednio do jednej z wyższych uczelni WF pod adresem: Akademia Wych. Fizycznego — W-wa, ul. Marymoncka 90; Studium WF w Poznaniu — Park Wilsona; Studium WF we Wrocławiu — Witelona 25.

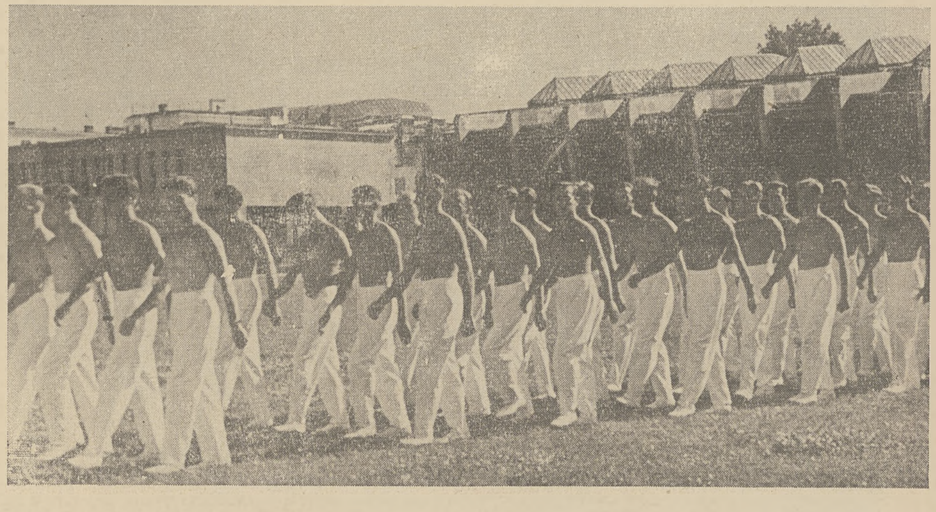
Do podania należy dołączyć: świadectwo urodzenia, życiorys, świadectwo dojrzałości w oryginale (w wypadku składania egzaminu dojrzałości w późniejszym terminie — zaświadczenie o dopuszczeniu do egzaminu), 4 fotografie oraz zaświadczenie z pracy w organizacjach młodzieżowych i działalności na polu wychowania fizycznego.

Po rozpatrzeniu podań, kandydaci będą wezwani na egzaminy, na które złożą się badania lekarskie, egzamin z nauki o Polsce współczesnej, badania psychologiczne oraz próba sprawności fizycznej.

Apel do wstępowania na wyższe uczelnie WF musi dotrzeć wszędzie. Do szkół, do zakładów pracy, Ludowych Zespołów sportowych, zrzeszeń i organizacji.

Jesteśmy głęboko przekonani, że cały aktyw sportowy weźmie w akcji tej czynny udział.

*A. S.*



Z kadr WF wyjdą działacze sportowi i społeczni, publicyści, trenerzy, instruktorzy i zawodnicy

„Rude Pravo"

# WYŚCIG POKOJU

„Trybuna Ludu"

## IMPREZA, KTÓRA JEST WIELKIM WKŁADEM SPORTOWCÓW - ROBOTNIKÓW w DZIEŁO WALKI o POKÓJ

# NIECH ROZWIJA SIĘ BRATERSKA WSPÓŁPRACA SPORTOWCÓW WALCZĄCYCH O POKÓJ

Gdy 30 kwietnia br. kolarze jedenastu krajów ruszyli ze startu honorowego na Stadionie WP w Warszawie — z piersi 30-tysięcy widzów wydobył się potężny, skandowany okrzyk: pokój, pokój, pokój! I od tej chwili rozbrzmiewał on bez przerwy przez dziesięć dni na trasie z Warszawy do Pragi. Słyszeliśmy go we wsiach i miastach Polski i Czechosłowacji, na ulicach, na stadionach i boiskach Łodzi, Wrocławia, Chorzowa, Katowic, Krakowa, Cieszyna, Morawskiej Ostrawy, Gottwaldowa, Brna, Pardubic i Pragi. Setki tysięcy widzów, którzy manifestacyjnie zgromadzili się na trasie robotnicy i chłopi, młodzież i dziatwa szkolna, mężczyźni i kobiety — wszyscy potężnym i donośnym okrzykiem manifestowali swe uczucia zdecydowanej i bezkompromisowej walki o pokój.

A dwa tygodnie przed tym — 16 kwietnia br., obradujący w Warszawie Polski Komitet Obrońców Pokoju nazwał III Międzynarodowy Wyścig Kolarski „Trybuny Ludu" i „Rudego Prava" — **Wyścigiem Pokoju** i postanowił przeznaczyć nagrodę dla zwycięskiej drużyny w tym Wyścigu oraz wręczyć każdemu z uczestników dyplom uczestnictwa.

Wykonując to postanowienie Polski Komitet Obrońców Pokoju i Centralna Rada Związków Zawodowych zaprosiły w dniu 29 kwietnia br. naszych gości na spotkanie.

Był to wielki dzień dla wszystkich sportowców.

Na spotkanie przybyli Marszałek Polski Konstanty Rokossowski, wicepremier — Aleksander Zawadzki, przewodniczący ZMP — Matwin, przewodniczący GKKF — Motyka oraz przedstawiciel Polskiego Komitetu Obrońców Pokoju, wiceprzewodniczący CRZZ — Burski i wiceprzewodniczący Polskiego Komitetu Obrońców Pokoju — Ćwik.

Na spotkaniu tym jest mowa o roli sportowców w walce o pokój.

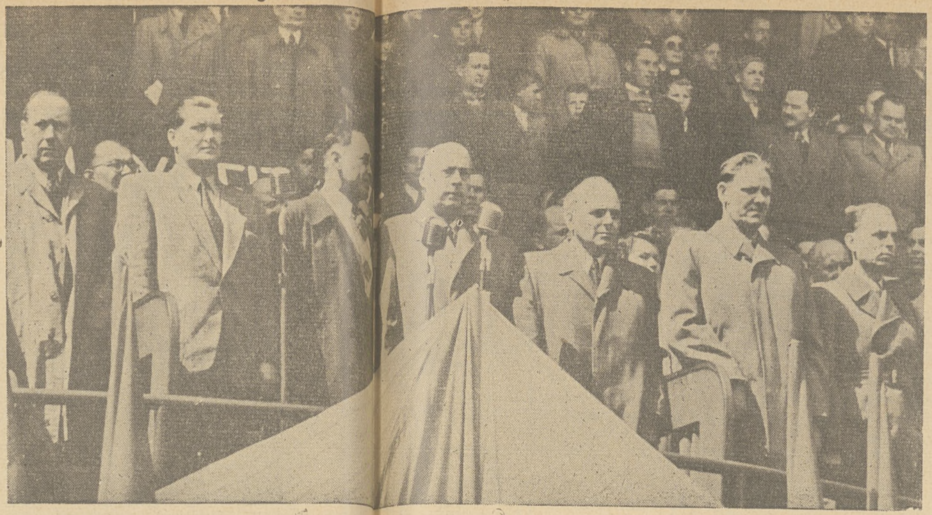
Sportowcy-robotnicy w walce tej zajmują poważne miejsce, gdyż sport zbliża masy pracujące różnych krajów, wychowuje je w duchu proletariackiego internacjonalizmu i przyczynia się do demaskowania imperialistycznych podżegaczy wojennych i ich agentów.

Wicepremier Al. Zawadzki w przemówieniu swoim podkreśla, że wyścig kolarski Warszawa — Praga jest nowym wkładem w zbliżenie mas pracujących narodów i krajów, których przedstawiciele biorą udział w wyścigu.

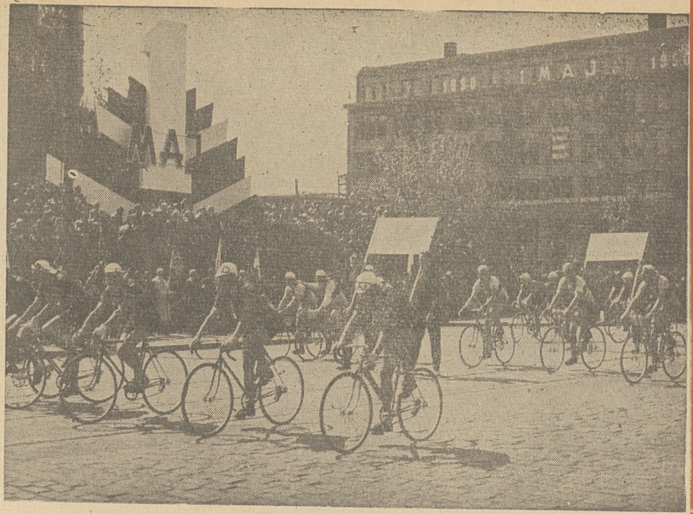
Na doniosłe znaczenie Wyścigu — mówi wicepremier Al. Zawadzki — wskazuje fakt, że organizowany on jest przez centralne organy prasowe Komunistycznej Partii Czechosłowacji i Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Prasa partii komunistycznych i robotniczych odgrywa bowiem wielką rolę w walce o pokój, wzorując się na przodującej prasie partii bolszewickiej Związku Radzieckiego.

Przewodniczący ZMP — Matwin, przemawiający w imieniu Polskiego Komitetu Obrońców Pokoju stwierdza, że sportowcy i miłośnicy sportu nie mogą i nie będą stali na uboczu ruchu pokojowego, lecz kroczyć będą w pierwszych szeregach walczących o pokój.

Gdy kolarze z jedenastu krajów defilowali w pochodzie 1 Majowym, wyrażając tym swoją wolę walki o pokój — tłumy warszawiaków skandowały: pokój, pokój, pokój!



Start honorowy Wyścigu Pokoju odbył się w obecności członków Rządu z Premierem Józefem Cyrankiewiczem na czele, przedstawicieli partii politycznych, organizacji społecznych i członków korpusu dyplomatycznego. — Na trybunie honorowej stoją od lewej: Ambasador C. S. R. dr Fr. Piszek, Przewodniczący GKKF L. Motyka, Redaktor Naczelny Trybuny Ludu L. Kasman, Premier J. Cyrankiewicz, Sekretarz Stanu J. Berman, Członek KC PZPR Chełchowski, w.-min. Romkowski



Kolarze jedenastu krajów wzięli udział w pochodzie 1-Majowym w Warszawie dokumentując tym swój udział w walce o pokój

I już tego samego dnia po południu 300 tysięcy mieszkańców Łodzi witało tym samym okrzykiem kolarzy. — Od tej chwili, bez przerwy, rozbrzmiewał on donośnie na całej trasie — aż do Pragi.

A w Cieszynie — 4 maja — W czasie wielkiej manifestacji międzynarodowej solidarności sportowców — w tym samym Cieszynie, w którym kiedyś kapitaliści i podżegacze wojenni usiłowali stworzyć zarzewie sporu i waśni — zabierali głos sportowcy.

Przedstawiciel dzielnego narodu albańskiego Eiup Laci zapewnił, że sportowcy Albanii pragną niezłomnie walczyć w szeregach obrońców pokoju i potrafią przezwyciężyć wszystkie szykany i trudności, jakimi prześladuje młodą Republikę Ludową Albanii reakcyjna klika titowska będąca w służbie amerykańskich imperialistów. Eiup Laci stwierdza, że Wyścig Pokoju przyczyni się do umocnienia przyjaźni między krajami demokracji ludowej, budującymi socjalizm.

Znany kolarz francuski Garnier pozdrowia zgromadzonych w imieniu robotniczego sportu krajów kapitalistycznych, w imieniu francuskich sportowców robotniczych, walczących mężnie w szeregach obrońców pokoju. Garnier kończy swe mocne przemówienie okrzykami na cześć Polskiej i Czechosłowackiej Republiki Ludowej oraz okrzykiem „Niech żyje pokój!", — okrzykiem podchwyconym przez wszystkich zgromadzonych.

Przedstawiciel reprezentacji kolarskiej Niemieckiej Republiki Demokratycznej Werner Scharch, mówiąc o potężnych siłach pokoju, które z narodami Związku Radzieckiego na czele, rozbijają prowokację i knowania podżegaczy wojennych, stwierdza, że granica na Odrze i Nysie jest dla wszystkich niemieckich demokratów — granicą pokoju.

„Ludność Niemieckiej Republiki Demokratycznej i wszystkie postępowe siły Niemiec pragną żyć z Ludową Demokratyczną Polską w pokoju i przyjaźni."—

Przemówienie swe Werner Scharch zakończył okrzykiem na cześć Związku Radzieckiego, twierdzy pokoju i na cześć wodza narodów radzieckich i mas pracujących całego świata Generalissimusa Józefa Stalina. Długo rozbrzmiewał rynek cieszyński okrzykami: Stalin — Stalin — pokój — pokój!

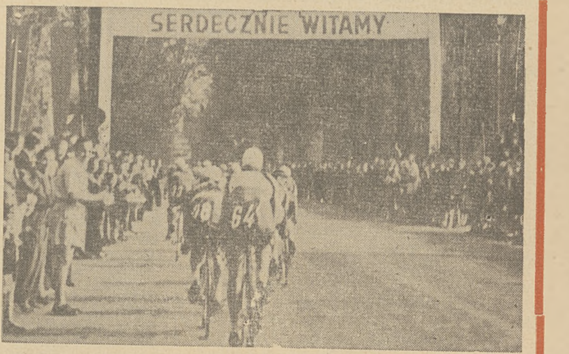
Przed wyjazdem z Polski — uczestnicy Wyścigu Pokoju wysłali list do Stałego Komitetu Światowego Kongresu Obrońców Pokoju, w którym dokumentują, że wraz z wszystkimi ludźmi postępowymi i miłującymi pokój walczyć będą o zrealizowanie uchwał sztokholmskich Światowego Kongresu Obrońców Pokoju.

Pięknym akordem była urządzona na zakończenie Wyścigu potężna manifestacja pokojowa na stadionie „Sparty" w Pradze.

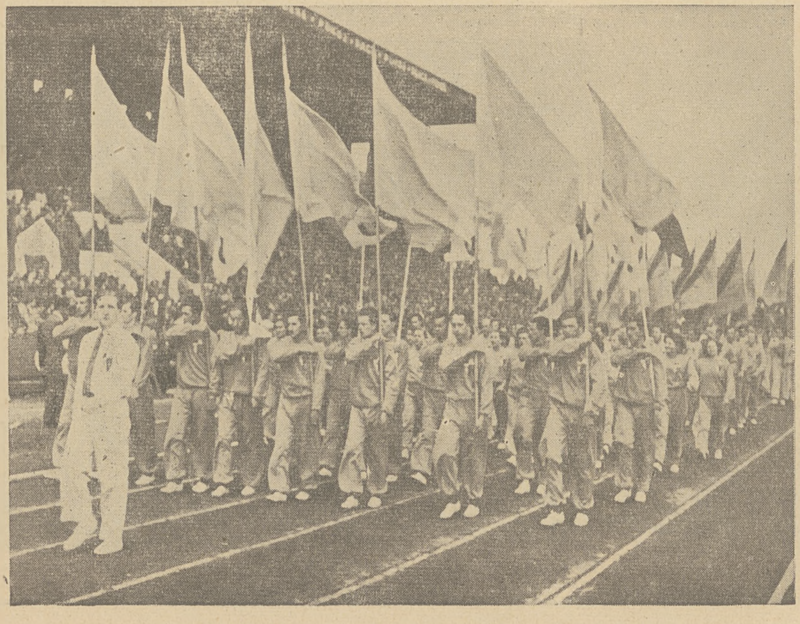
Taki jest bilans Wyścigu Pokoju, imprezy która stała się wielkim wkładem sportowców-robotników w dzieło walki o pokój.



Sportowcy-robotnicy, uczestnicy Wyścigu Pokoju Składają wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza w Warszawie




W szpalerze tłumów jechali — serdecznie wszędzie witani — kolarze, uczestnicy Wyścigu Pokoju



W ramach otwarcia Wyścigu Pokoju na Stadionie WP w Warszawie odbyła się defilada sportowców. Fragment tej defilady widzimy na naszej fotografii



Na całej trasie Wyścigu Pokoju od Warszawy do Pragi, w miastach i wsiach polskich i czechosłowackich, serdecznie witano sportowców z jedenastu krajów



Na rynku w Cieszynie odbyła się wielka manifestacja międzynarodowej solidarności sportowców w walce o pokój. Na fotografii trybuna honorowa



# KOSZYKÓWKA taktyka gry

W koszykówce, jak w każdej grze zespołowej konieczne jest współdziałanie zawodników tak w ataku, jak w obronie na podstawie szczegółowo opracowanego planu. Nazywamy to taktyką gry. Opanowanie podań, chwytów, startów, rzutów na kosz, kozłowania, obrotów czy zwodów jest rzeczą nieodzowną przy nauczaniu zawilszych zagrań taktycznych. Zawodnicy muszą znać swoją rolę na boisku i dokładnie ją wypełniać.

**Zachowanie się gracza posiadającego piłkę:** *1. piłkę podawać zawsze w przód, a jedynie w trudnych sytuacjach do tyłu. 2. należy być zawsze przygotowanym do podania piłki. 3. zatrzymywać się w kozłowaniu na 2 — 3 m przed przeciwnikiem.*

**Zachowanie się gracza nieposiadającego piłki:** *1. zajmować pozycję przewidzianą zagrywką. 2. umiejętnie wykonywać obroty, zwody, starty. 3. starać się o wejście w posiadanie piłki po nieudanym strzale na kosz.*

**Zachowanie się gracza przy obronie:** *1. utrzymywać pozycję między koszem bronionym a przeciwnikiem. 2. zmuszać kozłującego do zatrzymania się. 3. spędzać kozłującego do linii bocznej. 4. utrzymać odpowiednią do sytuacji odległość z atakującym.*

Dobór odpowiedniej taktyki dla zespołu jest czynnikiem decydującym o jego powodzeniu. Trener przy wyszukiwaniu zagrań musi wziąć pod uwagę zaawansowanie techniczne graczy ich warunki fizyczne, np. wzrost, szybkość oraz warunki psychiczne.

Taktykę dzielimy zasadniczo na taktykę atakowania i taktykę obrony. Naukę taktyki z początkującymi rozpoczniemy od tzw. „pasów działania". Pole gry dzielimy wzdłuż na trzy pasy: dwa bczne i środkowy. Boczne dzielimy jeszcze poprzecznie linią środkową. Pasy boczne na polu atakowania należą do skrzydłowych, na polu obrony do obrońców, pas środkowy do środkowego napadu (rys. 1.).

„Pasy działania" przyzwyczajają ćwiczących do gry z pewną myślą przewodnią, a nie do bezmyślnego biegania za piłką.

Bardzo często się zdarza, że drużyna, która zdobyła piłkę, przetrzymuje ją, zamiast rozpoczynać szybko atak i zdobywać punkty. Dlatego też następnym zadaniem instruktora bedzie nauczenie przechodzenia drużyny do tzw. „szybkiego ataku". Szybki atak ma za zadanie uzyskanie i wykorzystanie liczebnej przewagi nad przeciwnikiem. Należy go próbować po każdym zdobyciu piłki, czy to będzie wyrzut piłki z autu, czy z linii końcowej po strzelonym koszu, czy po zdobyciu piłki w czasie gry. Szybki atak musi odbywać się (jak każdy element taktyki) zgodnie z pewnym planem, w którym, role zawodników są dokładnie wyznaczone.

U w a g a : Pamiętać należy, że strata piłki podczas szybkiego ataku, daje przeciwnikowi natychmiastową przewagę liczebną na naszej połowie boiska.

Po nieudanym szybkim ataku, należy grę nieco zwolnić i rozpocząć tzw. „atak pozycyjny", który jest naturalnym następstwem nieudanego ataku szybkiego, kiedy cała drużyna przeciwnika cofnęła się na swoje pole obrony. Atak pozycyjny wymaga bardzo dokładnego zgrania całego zespołu i ustawienia się graczy do wyjściowej pozycji według planu. Może on być oparty na „zasłonie", polegającej na uwolnieniu zawodnika od przeciwnika przez partnera, (rys. 2) Należy tu wspomnieć, że drużyna składająca się z 5-ciu średnio zaawansowanych zgranych ze sobą zawodników, potrafi pokonać drużynę niezgranych ze sobą „asów".

Znamy różne sposoby atakowania pozycyjnego, np. 4 — 1 (rys 3), 3 — 2 (rys. 4), 2 — 1 — 2 (rys. 5). W Polsce najbardziej znany jest system 2 — 1 — 2, chociaż spotyka się już i 4 — 1 (np. AZS — Warszawa).

Bardzo ważnym elementem w taktyce koszykówki jest obrona. Oto główne jej systemy: 1. „każdy swego", 2. „każdy swego z przekazywaniem", 3. „obrona stref" (piątka). Sprawność tych wszystkich systemów obrony jest zależna od sprawności zawodników i zastosowania odpowiedniej obrony przeciw sposobowi atakowania przeciwnika. 2. ubezpieczyć tyły w momencie rzutu na kosz, 3. nie dopuścić do wykonania rzutu na kosz przez przeciwnika z krótkiej odległości przy liczebnej jego przewadze.

Przy nauczaniu systemów obrony należy w pierwszym rzędzie uczyć systemu „każdy swego", jako łatwiejszego do opanowania niż „obrona stref", a zarazem składającego większą odpowiedzialność na graczy w kryciu przeciwnika.

**Zalety systemu „każdy swego":** *1. łatwość opanowania systemu. 2. możliwość dokładnego poznania krytego przeciwnika. 3. możliwość pokrycia całego pola gry.* W a d y : *1. szybkie zmęczenie kryjących. 2. łatwość wyciągnięcia dobrych obrońców spod kosza. 3. utrudnienie obrony przeciw „zasłonie".*

Chcąc dokładniej przeciwdziałać „zasłonie", wprowadzamy system „każdy swego" z przekazywaniem" (rys. 6).

Innym systemem obrony jest tzw. „obrona stref". Będzie ona ćwiczona dopiero po opanowaniu „każdy swego". Polega na tym, że natychmiast po stracie piłki wszyscy gracze zajmują miejsca na terenie obrony tak, że każdy odpowiada za swoją „strefę". Są różne sposoby krycia „stref" zależnie od sposobu atakowania przez przeciwnika, np. 3 — 2 (rys. 7), 2 — 3 (rys. 8), 2 — 1 — 2 (rys. 9), 1 — 3 — 1 (rys. 10).

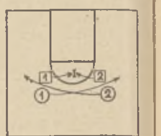
**Zalety obrony stref:** *1. mniej męczy kryjących niż system „każdy swego". 2. pozwala na łatwe przejście do szybkiego ataku.* W a d y : *1. znaczna trudność w opanowaniu systemu. 2. umożliwienie przeciwnikowi rzutów z półdystansu. 3. trudność powrócenia z ataku do obrony. 4. brak odpowiedzialności za niekrycie graczy przeciwnika. 5. zawodnicy potrafią grać tylko na swoich pozycjach.*

Gra wytwarza różne sytuacje, w których drużyna musi stosować różną taktykę. Dlatego też powstała konieczność taktycznego rozwiązywania poszczególnych momentów gry, np. szybsza i wolniejsza gra, gra na czas (patrz Nr 4/13, „Sportowca" — art. W. Kłyszejki), wycofanie się od wykonania rzutu wolnego w ostatnich trzech minutach gry, zagrania z autu, po rzucie sędziowskim, z linii końcowej itp.

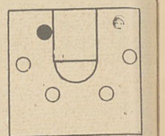
*Tadeusz Ulatowski*



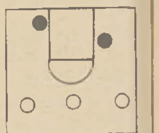
Rys. 1.



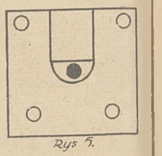
Rys. 2.



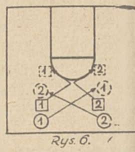
Rys. 3.



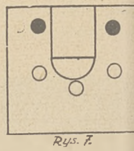
Rys. 4.



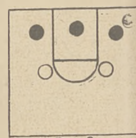
Rys. 5.



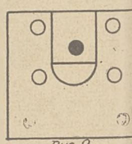
Rys. 6.



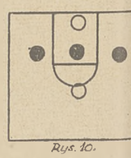
Rys. 7.



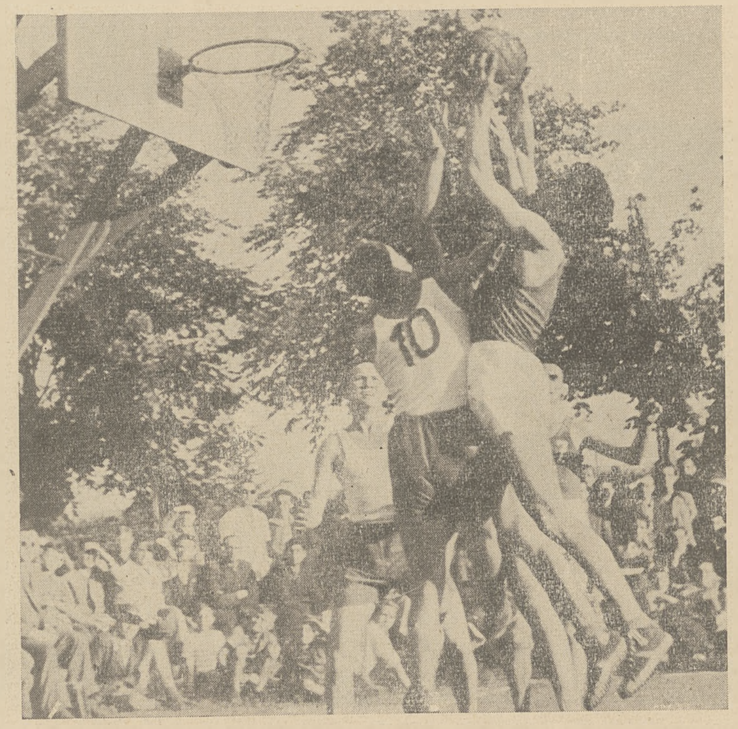
Rys. 8.



Rys. 9.



Rys. 10.





# Siatkówka dla wszystkich

*W najbliższym czasie rozpoczynają się powiatowe zawody piłki ręcznej. Wobec tego, że na pierwszy ogień idą rozgrywki siatkówki, podajemy w wielkim skrócie wszystkie wiadomości dotyczące rozgrywek, tak aby każdy, nawet mało zorientowany w tej dziedzinie sportu, mógł jak najlepiej przeprowadzić zawody siatkówki w ramach obowiązujących przepisów.*

## BOISKO I SPRZĘT

Boisko — prostokąt o wymiarze 9x18 m przedzielamy w połowie siatką na dwa kwadraty. Linie ograniczające boisko mają szerokość 5 cm i znajdują się wewnątrz placu gry (wobec tego piłka padająca na linię uważana jest za dobrą). Poza liniami granicznymi tj. bocznymi i końcowymi mamy linię środkową biegnącą pod siatką oraz linie ataku przeciągnięte równolegle do środkowej (patrz rys. 1), odległe 3 m od niej.

Siatka zawieszona jest na dwu słupach wg rys. 1 na wysokości 2,43 m dla zespołów męskich i 2,24 m dla żeńskich. Zespoły młodzieżowe do lat 16 mogą grać przy siatce zniżonej do wysokości 2,15 m dla młodzieży żeńskiej i 2,30 m dla męskiej. Sposób ustawienia słupów do założenia siatki oraz miejsca dla sędziego podaje rys. 2.

Piłka kulista o wadze 250 — 300 g i obwodzie 65 — 68,5 cm. Każda drużyna składa się z sześciu graczy. Prócz tego każdy zespół ma prawo mieć jeszcze sześciu zapasowych, mogących zastępować dowolnego z graczy na boisku Ustawienie drużyny nie może być w czasie gry zmienione. Zastąpiony zawodnik może w ciągu partii wrócić na boisko tylko jeden raz i to jedynie na to miejsce, które zajmował poprzednio. Po każdej partii dopuszczalna jest zmiana graczy i dowolne ich ustawianie na boisku. Wszystkie zmiany mogą być dokonywane tylko przez kapitana lub kierownika drużyny. Nazwiską wszystkich graczy (także zapasowych) winny być podane Komisji Sędziowskiej przed każdym spotkaniem.

Przed każdą rozgrywką drużyny ustawiają się w dwu liniach: ataku „A" i obrony „O" w ten sposób że każdy z graczy obrony znajdować się winien poza odpowiadjącym mu graczem ataku (a więc prawy obrońca za prawym graczem ataku itp.). Przy tym każda para graczy musi się znajdować w jednym z trzech pasów określonych liniami wyrysowanymi prostopadle do linii środkowej i obu linii ataku (patrz rys. 3). Po wykonaniu zagrywki gracze mogą zajmować dowolne miejsca. Obowiązuje jedynie zakaz zastawiania (blokowania) oraz ścinania przy siatce przez graczy znajdujących się w linii obrony. Graczom obrony wolno jedynie ścinać spoza linii obrony.

Grę rozpoczyna prawy gracz obrony przez uderzenie piłki spoza prawego narożnika i przebicie jej ponad siatką na drugą stronę boiska. Jest to tzw. zagrywka.

## PUNKTACJA:

Drużyna zagrywająca uzyskuje punkt w wypadku popełnienia przez przeciwnika błędu. Jeżeli błąd popełni drużyna zagrywająca, traci ona jedynie prawo zagrywki, które przechodzi do przeciwnka. Poszczególną partię wygrywa zespoł, który pierwszy uzyska 15 punktów przy minimum dwu punktach przewagi (a więc co najmniej 15:13). W wypadku braku takiej przewagi gra trwa dalej aż do jej uzyskania (np. 16:14 lub 18:16 itp.). Każde spotkanie trwa do wygrania przez jedną z drużyn dwu partii).

## BŁĘDY W GRZE:

1) Dopuszczenie do upadku piłki na własnej połowie boiska;
2) Odbicie piłki przez jedną drużynę więcej niż trzy razy;
3) Odbicie piłki przez tego samego gracza dwa razy z rzędu;
4) Niewłaściwy sposób odbicia piłki np jej przetrzymanie, przełożenie ręki lub rąk ponad siatkę (np. przy ścięciu lub zastawianiu). dotknięcie siatki, dotknięcie lub przekroczenie linii środkowej.

## ZMIANA MIEJSC:

Po każdym uzyskaniu prawa zagrywki (również bezpośrednio po rozpoczęciu partii) gracze tej druzyny przesuwają się o jedno miejsce w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Ustawienie drużyn przed spotkaniem wg rys. 4.

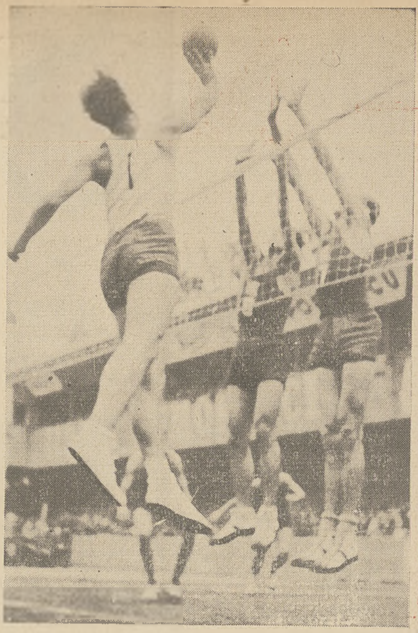
U w a g a : Zwraca się uwagę sędziom i graczom, że wg najnowszych przepisów dopuszczalny jest podskok przy zagrywce z tym, że serwującemu nie wolno wkroczyć na boisko lub dotknąć linii końcowej zanim piłka nie opuści jego ręki. Również ścinającemu wolno przekroczyć linię środkową jeżeli przekroczenie to nastąpiło już po dotknięciu przez ściętą piłkę boiska przeciwnika.

Gra powinna być przerwana gwizdkiem sędziego natychmiast po popełnieniu przez któregoś z graczy błędu lub po dotknięciu piłką ziemi.

## S Ę D Z I O W A N I E

Komisja Sędziowska składa się z: 1. *sędziego głównego* prowadzącego całość spotkania i decydującego o przebiegu gry, 2. *sędziego pomocniczego*, który pilnuje dotknięcia dolnej części siatki., przekroczenia linii środkowej oraz linii, ataku (przez graczy obrony przy ścięciu), ustawienia graczy podczas gry i 3. *sekretarza* notującego składy drużyn i przebieg spotkania w specjalnym protokóle zawodów. Poza tym mamy jeszcze dwu sędziów liniowych do kontrolowania upadku piłki na krańcach boiska, o czym informują oni sędziego głównego na jego żądanie.

U w a g a: W koniecznych wypadkach komisja może być zmniejszona do sędziego głównego i sekretarza, który przejmuje przy tym funkcje sędziego pomocniczego. *Sędzia ma głos decydujący tak w sprawach przepisów, jak i we wszystkich innych sprawach dotyczących prowadzonego przez niego spotkania.*



## P R Z E P R O W A D Z A N I E Z A W O D Ó W

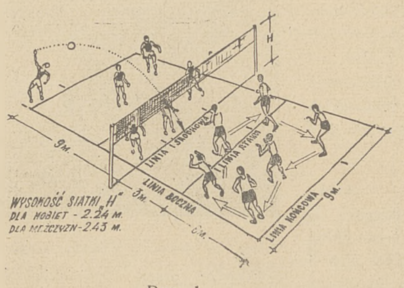
Dla przeprowadzania jakichkolwiek zawodów winna być utworzona specjalna co najmniej trzyosobowa Komisja Turniejowa mająca rozstrzygać wszystkie sprawy sporne między drużynami w czasie turnieju, zatwierdzać wyniki spotkań, oraz załatwiać wynikłe spory nie objęte regulaminem.

Jeszcze przed zawodami Komisja Zawodów musi ustalić system rozgrywek (np. pucharowy każdy z każdym lub też system odpadania zespołów po dwu porażkach).

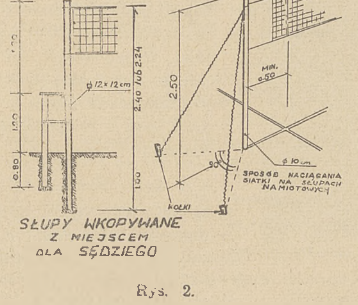
W wypadku dużej ilości zgłoszeń Komisja Zawodów winna wszystkie drużyny podzielić na grupy, z uwzględnieniem ich siły przez rozstawienie najsilniejszych itp. co jeszcze przed rozgrywkami musi być podane wszystkim uczestnikom do wiadomości.

Komisja Zawodów musi też wyznaczyć odpowiednich sędziów, którzy nie spaczyliby przebiegu spotkań przez swoją nieumiejętność. W wypadku braku wykwalifikowanych sędziów Komisja winna przeprowadzić odpowiedni kurs sędziowski, w czym pomocnym jej będzie Okręgowy Związek Koszykówki, Siatkówki i Szczypiorniaka.

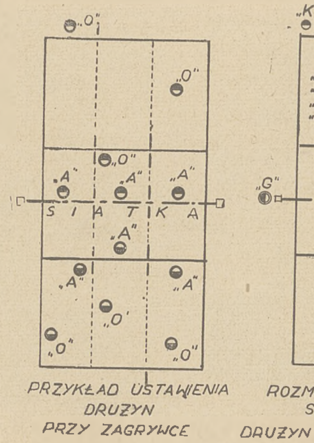
*Romuald Wirszyłło*



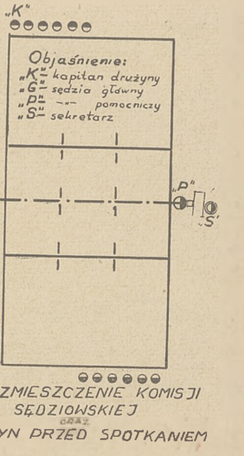

Rys. 1.




Rys. 2.




Rys. 3.




Rys. 4.

# NAGRODZENI Sportowcy

*W związku ze świętem 1 Maja Prezydium GKKF postanowiło, po raz pierwszy w Polsce Ludowej, nagrodzić premiami pieniężnymi zasłużonych trenerów, sędziów i zawodników.*

Prezydium postanowiło nagrodzić:

**Feliksa Sztama** — trenera państwowego PZB, długoletniego wychowawcę czołowej kadry reprezentacyjnej pięściarzy polskich — premią zł 100.000.

**Walentego Kłyszejkę** — trenera PZKSS, wykładowcę Akademii WF im gen. Świerczewskiego, wybitnego teoretyka i praktyka piłki ręcznej i długoletniego opiekuna czołowej kadry reprezentacyjnej koszykarek i koszykarzy polskich — premią 75.000.

**Majchrzaka** — trenera Polskiego Związku Pływackiego okręgu łódzkiego, który wychował i wyszkolił liczny, młody utalentowany narybek pływacki, m. in. szereg rekordzistów i rekordzistek Polski — premią zł 75.000.

**Morończyka Antoniego** — trenera PZLA, wykładowcę Akademii W.F. im. gen. Świerczewskiego, wielokrotnego mistrza Polski i wychowawcę młodych lekkoatletów — premią zł 50.000.

**Inż. Ołdaka** — sędziego lekkoatletycznego — premią zł 50.000.

**Aleksandrowicza Grzegorza** — sędziego piłkarskiego — premią zł 50.000.

Prezydium GKKF postanowiło nagrodzić premiami w wysokości zł 50.000 zasłużone zawodniczki i zawodników, reprezentujących czołową kadrę sportową, która przyczyniła się wydatnie do rozwoju i podniesienia poziomu sportu polskiego oraz popularyzacji jego osiągnięć na terenie międzynarodowym:

**Jadwigę Jędrzejowską** — wielokrotną mistrzynię Polski, która szeroko rozsławiła tenis Polski na arenie międzynarodowej.

**Głażewską** — najbardziej wszechstronną zawodniczkę Polski w jeździe szybkiej na lodzie, wybitną działaczkę sportu robotniczego i aktywistkę ZMP.

**Irenę Kempównę** — najlepszą szybowniczkę polską, rekordzistkę świata i zwyciężczynie Międzynarodowych Zawodów Szybowniczych w Żarze.

**Helenę Rakoczy** — najlepszą gimnastyczkę Polski.

**Proniewiczównę** — mistrzynię i rekordzistkę Polski w pływaniu.

**Szymurę** — 9-krotnego mistrza Polski w boksie, wicemistrza Europy.

**Kolczyńskiego** — 3-krotnego mistrza Polski, b. mistrza Europy.

**Kasperczaka** — mistrza Europy w boksie, wielokrotnego reprezentanta narodowego, młodego aktywistę ZMP.

**Grzechowiaka** — wielokrotnego reprezentanta Polski w koszykówce.

**Smoczyka** — najlepszego żużlowca Polski, reprezentanta narodowego.

**Dziedzica** — akademickiego mistrza świata w narciarstwie, wielokrotnego reprezentanta Polski.

**St. Marusarza** — wielokrotnego reprezentanta Polski w skokach narciarskich, jednego z najlepszych skoczków w Europie.

**Cieślika, Barwińskiego, Parpana i Jurowicza** — reprezentacyjnych piłkarzy, wzorowych sportowców, aktywistów na terenie macierzystych organizacji sportowych.

**Stawczyka** — akademickiego mistrza świata, najlepszego biegacza, wzorowego sportowca i aktywistę ZAMP.

**Adamczyka** — rekordzistę Polski w skoku w dal i akademickiego mistrza świata.

**Verey'a** — najlepszego wioślarza polskiego, wielokrotnego reprezentanta Polski i mistrza Europy.

**Władysława Skoneckiego** — najlepszego tenisistę polskiego.

**Maciejkę** — wielokrotnego reprezentanta Polski w hokeju na lodzie.

**Kpt. Fokta** — czołowego szermierza polskiego i reprezentanta narodowego, wychowawcę młodych kadr sportu wojskowego.

**Raszkę Jana** — czołowego sportowca wsi, aktywistę LZS.

**Gremlowskiego** — wzorowego sportowca, mistrza Polski na 400 m stylem dowolnym.



Bardzo przyjemnie zaskoczyła mnie wzmianka w 1-majowej prasie o udzieleniu mi przez Prezydium G.K.K.F. zaszczytnego wyróżnienia i nagrody. Pech zrządził, że wzmiankę tę przeczytała także moja żona — no, ale w ten sposób cały kłopot odpowiedniego zużytkowania nagrody spadł z moich bark — mówi ubawiony własnym dowcipem **WALENTY KŁYSZEJKO**, trener PZKSS, wybitny teoretyk i praktyk piłki koszykowej, wykładowca AWF im. gen. Świerczewskiego.

Mogę zapewnić czytelników „Sportowca" i wszystkich sportowców polskich, że wyróżnienie i nagrodę zwrócę społeczeństwu z procentem. Spodziewam się, że w ciągu dwóch, trzech lat koszykarze nasi staną się równorzędnym partnerem dla czołowych koszykarzy Europy".

O nagrodzie przyznanej mi przez GKKF dowiedziałem się w tramwaju przeglądając poranną prasę — informuje znany dziesięcioboista, rekordzista Polski w skoku w dal i akademicki mistrz świata — **EDWARD ADAMCZYK**. Nie wiem jeszcze jak zużytkuję otrzymaną sumę, gdyż prawdę powiedziawszy, niczego mi nie brakuje. Marzę o kupnie motocyklu. Być może, poczekam na następne wyróżnienie — mówi, śmiejąc się Adamczyk — i wówczas marzenie mojo będę już mógł zrealizować.

Zaszczytne wyróżnienie zobowiązuje mnie do jeszcze intensywniejszej pracy nad sobą. Cieszy mnie, że jestem obecnie w doskonałej formie i być może



że najbliższymi już wynikami przyczynię się do dalszego podniesienia poziomu polskiego sportu".



Wracając z odprawy u Dyr. A.W.F., na której omawiano ostatnie organizacyjne przygotowania do Biegów Narodowych, wielokrotny mistrz Polski i wychowawca wielu młodych lekkoatletów **MOROŃCZYK ANTONI** opowiada nam z uśmiechem:

Wiedziałem zawsze, że coraz lepsze wyniki osiąga się tylko wytężoną pracą. Niespodziewane dla mnie wyróżnienie przez przyznanie mi państwowej nagrody daje mi pewność, że praca moja jest oceniana pozytywnie przez najwyższe władze sportu polskiego. Nagroda jest dla mnie nowym bodźcem do pracy. Będę się intensywnie dokształcał. Specjalnie poświęcę się pracy w zakresie metodologii treningów, ażeby jeszcze bardziej pogłębić swoje wiadomości fachowe.

Nie mniej szczęśliwy z wyróżnienia i nagrody jest kpt. **FOKT** — czołowy szermierz i reprezentant Polski, wychowawca młodych kadr szermierczych.

„Wyróżnienie dało mi bodźca do dalszej pracy nad umasowieniem sportu szermierczego wśród młodzieży polskiej. W najbliższym już czasie rozpocznę naukę tego pięknego sportu z dziewczętami jednej z żoliborskich szkół, oraz z chłopcami z gimnazjum Batorego".

W końcu kwietnia br. w 1 kroku szermierczym na 72 startujących 55 stanowili podopieczni trenera Fokta z C.W.K.S. „Legii". Spośród nich 4 walczyło w finale, zaś chorąży Paliga zdobył pierwszą lokatę w szabli.



Jest to jeszcze jednym dowodem efektywnej pracy trenerskiej kpt. Fokta.



# W ŚWIETLICY KURSU WF w WARSZAWIE

Wieczór —

Kursanci zbierają się w świetlicy.—

Po całodziennej wytężonej pracy dobrze będzie znaleźć odprężenie, radość i możność zaspokojenia swych kulturalnych zainteresowań.

„Chłopcy" — jak ich żartobliwie nazywa instruktorka świetlicowa (ci „chłopcy", prawdę mówiąc, niektórzy z nich są już pod wąsem; bo to przecież kurs instruktorów wychowania fizycznego) — zebrali się wszyscy.

Lokal naszej świetlicy stosunkowo niewielki, zaledwie może pomieścić 80 słuchaczy. To też siadamy gdzie się tylko da — na stołkach, oknach i podłodze tworząc „świetlicowe" kółko.

Koniecznie, koniecznie gry — koleżanko - świetliczanko — proszą kursanci spragnieni humoru, jaki wnoszą gry i zabawy świetlicowe. Tak przyjemnie mija czas, gdy wypełni go się wesołością. Dziś przeprowadzamy gry „sławnych ludzi", „mazgaja" i „osła". Uczestnicy zabaw wybuchają co chwila gromkim śmiechem. Gwar rośnie. Nastrój szczerej, nieprzymuszonej i radosnej beztroski ogarnia szybko zebranych. Rozbawieni — nie spostrzegamy jak wiele równocześnie korzystamy przy tej rozrywce.

Gry świetlicowe nie tylko stwarzają miłą i pogodną atmosferę, ale równocześnie kształcą, ćwiczą i wychowują.

To też nie dziwcie się, że przepadamy za grami, w których sprawdzamy i doskonalimy swą spostrzegawczość i szybkość decyzji. A może zaśpiewamy?

Teraz ścieśniamy koło i przygotowujemy się do śpiewu. Poznaliśmy już wiele piosenek, ale w planie rocznym (bo tak długo trwa nasz kurs) przewidujemy znaczne powiększenie repertuaru. Znamy już pieśni robotnicze, piosenki sportowe, piękne pieśni radzieckie i szereg młodzieżowych.

Dziś śpiewamy, a raczej „trenujemy" piosenkę „Miliony rąk" i zaczynamy ćwiczyć nową mało jeszcze znaną, „Pieśń o braterstwie", która potrzebna nam jest do wieczornicy przygotowywanej dla... ale o tym po tym...

Drżą ściany i okna naszej świetlicy, gdy zdrowy sportowy zespół rozpocznie śpiew. Śpiew, w który wkładamy nasze uczucia i myśli oraz radość i serdeczność zespalającą nasz kurs w jedną rodzinę. Po miłych chwilach wspólnego śpiewu rozpoczynamy pracę w zespołach.

Mamy ich trzy: chór, zespół dramatyczny i zespół zdobniczy.

Chór jest liczny i zgrany. Nie darmo kolega Mietek trzyma go „w żelaznej dłoni" i wkłada w pracę całe swe umiejętności i zamiłowanie do śpiewu. Często jest z nas niezadowolony — ale kto by tam dogodził. A przecież możemy pochwalić się już pewnymi sukcesami. Gorąco oklaskiwano nasz występ na wieczornicy kursowej poświęconej 58 rocznicy urodzin Prezydenta (przygotowanej dla miłych gości z żeńskiego koła ZMP z Żoliborza) oraz na akademii 1-majowej.

Zespół dramatyczny — o, ten bardzo poważnie przystąpił do pracy. Jest niewielki, ale zwarty i o dużych ambicjach. Szczególnie udały się nam recytacje wierszy Broniewskiego „No pasaran", „Cześć i dynamit". Natomiast wiersz „Robotnicy" — przyznajemy ze skruchą — wypadł trochę gorzej, mimo że kolega Zając bohaterskim basem podtrzymywał słabsze miejsca, a kolega Dyduła swym lirycznym głosem ratował sytuację.

W tej chwili jesteśmy w trakcie opracowania wieczornicy „Sport w walce o pokój". Wieczornicę tą przygotowujemy wspólnie z żeńskim kołem ZMP dla wsi spółdzielczej pod Warszawą.

Wkrótce zaczniemy opracowywać wiersze Majakowskiego — dziś zaś ćwiczymy „Sportowców" Prutkowskiego i „Słowo o Stalinie" Broniewskiego.

Pracujemy wytrwale i nieraz dosłownie w pocie czoła, ale nie dziwcie się, nie jest to praca łatwa. Trzeba dołożyć wiele starań, trzeba wiele wyczucia, by trafnie odgadnąć myśl poety i przekazać ją słuchaczom z takim zrozumieniem i w takiej formie, by słuchający odczuli całe piękno i zrozumieli treść zawartą w żywym słowie naszej socjalistycznej poezji.

Z maleńkiej salki obok świetlicy dolatuje dźwięk gitary i słychać wspaniały baryton kolegi Lorenca.

Tam ćwiczy nasz chór „rewelersów", dochodzą nas słowa dowcipnej piosenki radzieckiej „O zachodzie przed mym domem"...

Mamy nadzieję, że chłopcom ze wsi spółdzielczej i ich rodzicom nasz program napewno będzie się podobał. Tym bardziej, że wzbogacimy go pokazami sportowymi. A jeszcze gdy kolega Tosiek „odstawi" swój skecz o spekulantach z krakowskiej tandety — to chyba powodzenie będzie całkowite.

Zespół zdobniczy mimo, że mówimy o nim na końcu wcale nie jest ostatni w pracy. Przeciwnie, chociaż naszych „zdobników" jest stosunkowo niewielu mogą się oni poszczycić pięknymi rezultatami.

Dla uzupełnienia swych wiadomości fachowych zespół ten zwiedził poradnię świetlicową przy Z. G. ZMP i zasilony świeżym i aktualnym materiałem ozdobił świetlicę bardzo pomysłowo.

Nie brak u nas gazetek ściennych, są piękne fotomontaże ze sportu radzieckiego, jest kącik młodzieżowy i tablica współzawodnictwa. W przygotowaniu zaś plansze z papieroplastyki o tematyce sportowej.

Taka jest nasza świetlica. Naturalnie, nie wszystko jest w niej idealne. Mamy jeszcze braki i niedociągnięcia. Musimy wszystkich kolegów zmobilizować do aktywnego udziału w życiu naszej świetlicy... bo niestety są i tacy, którzy się „ulatniają" i wymigują od pracy. Dołożymy jednak wszelkich starań by świetlica nasza była miejscem, w którym każdy z nas znajdzie zajęcie według swych upodobań i potrzeb.

Jest już późny wieczór.

Kończą się zajęcia świetlicowe. Wychodzimy pełni zadowolenia, by po zasłużonym odpoczynku, jutro z zapasem świeżych sił stanąć do pracy.

E. Sz.




(Fot. St. Zieliński)

*Montujemy fotogazetkę o sporcie Związku Radzieckiego.*



(Fot. St. Zieliński)

*Zespół recytacyjny przejmuje się swą pracą....*



(Fot. St. Zieliński)

*Podczas gdy koledzy grają w warcaby — rewelersi ćwiczą swój najnowszy repertuar*

W tegorocznym obchodzie Święta Pracy wzięły udział milionowe rzesze sportowców. *Walka o pokój* było hasłem sztandarowym wszystkich imprez sportowych, jakie w tym okresie odbywały się w całym kraju.

Pod tym hasłem manifestowały w defiladzie 1 majowej tysięczne rzesze sportowców w karnych, tchnących tężyzną i zdrowiem szeregach. Pod tym hasłem, do III Międzynarodowego Wyścigu Kolarskiego — Wyścigu Pokoju na trasie Warszawa — Praga, wyruszyło ze Stadionu Wojska Polskiego w Warszawie 11 drużyn kolarskich reprezentujących robotniczy sport 11 narodowości. Pod tym hasłem, w dn. 30 kwietnia, 7.500 drużyn piłkarskich na kilku tysiącach boisk w całym kraju wystartowało do pierwszej rundy rozgrywek o Puchar Polski. W tydzień później w Biegach Narodowych wzięło udział około 600 000 uczestników. Pod tym hasłem młodzież szkolna zrzeszona w Szkolnych Kołach Sportowych odbyła apele pokoju, z których najbardziej uroczysty charakter miał apel SKS-ów warszawskich, połączony z oddaniem do użytku młodzieży szkół warszawskich szkolnego parku sportowego. Obecność na tym apelu ministra Skrzeszewskiego podkreśliła wagę, jaką państwo ludowe przywiązuje do rozwoju kultury fizycznej wśród młodzieży szkolnej.

Spotkania międzynarodowe przyniosły nam: bezbramkowy wynik w meczu piłki nożnej: Polska — Albania, nieznaczne zwycięstwo Bułgarów w zawodach gimnastycznych (przy czym polska drużyna kobieca zwyciężyła zespół Bułgarek), oraz — w ogólnym wyniku — dodatni bilans meczów zapaśniczych, rozegranych między reprezentacją francuskich Związków Zawodowych i reprezentacjami czołowych miast polskich.

Trwające całą zimę rozgrywki Ligi Koszykowej dobiegły końca i wyłoniły mistrza Polski, którym — przy wyrównanym poziomie czołówki — została Spójnia łódzka, zdobywając ten tytuł po raz pierwszy.

PZKSS przystąpił do rozgrywek Ligi Szczypiorniaka. Tym razem ciężar rozgrywek przeniesie się na Śląsk, który prawdopodobnie wyłoni mistrza.

Lekkoatleci swymi startami u progu sezonu boiskowego udowodnili, że okres zimy spędzili na solidnym treningu przygotowawczym. Należy się spodziewać, że tegoroczny sezon lekkoatletyczny przyniesie dalszą poprawę wyników, a trenerzy lekkoatletyki wypełnią zobowiązania, podjęte na wiosennej odprawie.

Na kortach warszawskiej „Legii" czołowi zawodnicy naszej reprezentacyjnej kadry tenisowej rozegrali szereg gier pokazowych, dla zademonstrowania nowych metod gry i treningu, przekazanych im przez trenerów radzieckich w czasie pobytu naszych tenisistów w Związku Radzieckim. Pokaz, uzupełniony wyczerpującymi objaśnieniami, miał duże znaczenie propagandowe i przyczyni się bez wątpienia do spopularyzowania sportu tenisowego wśród ludności stolicy.

# ORGANIZACJA OPIEKI LEKARSKIEJ NAD IMPREZAMI MASOWYMI

*(Dokończenie z numeru poprzedniego)*

Drugim ważnym zagadnieniem jest organizacja opieki lekarskiej w czasie samego trwania imprez masowych.

Przy organizacji pomocy doraźnej na imprezach masowych należy oprzeć się na następujących elementach:

1. *Osoba (jedna lub więcej) zapoznana z niesieniem pomocy doraźnej.*
2. *Zaopatrzenie w środki pomocy doraźnej.*
3. *Zorganizowanie punktu ratowniczo-opatrunkowego.*
4. *Zorganizowanie transportu chorych.*
5. *Zapewnienie choremu pomocy lekarskiej w najbliższym szpitalu, ośrodku zdrowia, izbie chorych, gabinecie lekarskim itp.*

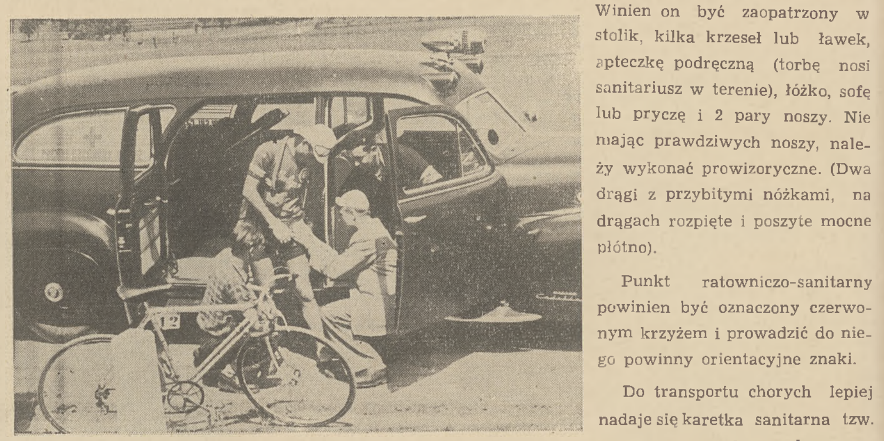


Foto AR Nowosielski

*Wyścig kolarski Warszawa—Praga.*
*Lekarze ekipy polskiej dr Zalewski i dr Rejnowicz udzielają pomocy lekarskiej Bułgarowi — Gieorgijewowi.*

Osoby, których zadaniem jest niesienie pomocy doraźnej w czasie imprezy masowej to: lekarze, pielęgniarki, felczerzy lub sanitariusze.

Z uwagi na brak lekarzy i duże przeciążenie ich pracą zawodową i społeczną, żądanie od lekarza obecności na zawodach, zwłaszcza tych gdzie nie spodziewamy się cięższych uszkodzeń i zachorzeń (jak właśnie Biegi Narodowe, marsze jesienne), nie zawsze jest słuszne. Wystarczy na zawodach obecność pielęgniarki, felczera, albo sanitariusza, czy innej osoby obeznanej z niesieniem pomocy doraźnej.

Urazy spotykane przy tego rodzaju imprezach nie są na ogół groźne — (otarcie naskórka, drobne zranienie, skręcenie stawu, naderwanie mięśnia i ścięgna itp) i nie wymagają bezpośredniej interwencji lekarza. W razie potrzeby wystarczy po udzieleniu pierwszej pomocy odtransportować chorych do najbliższego ośrodka leczniczego i oddać ich w ręce lekarza. Zdarzające się często na masowych imprezach zasłabnięcia i omdlenia które również nie są groźne dla życia i zdrowia chorego i nie wymagają bezpośredniej interwencji lekarza. Są one skutkiem nie osłabienia serca w ścisłym tego słowa znaczeniu, a raczej wynikiem tzw. zaburzeń naczynio-ruchomych, często spotykanych wśród młodzieży i początkujących sportowców.

Właściwa z punktu lekarskiego eliminacja zawodników przed biegiem i udział w treningach przygotowawczych powinny ograniczyć do minimum podobne wypadki.

W razie wystąpienia objawów zasłabnięcia wystarczająca jest pomoc ratownika; odpowiednie ułożenie zemdlonego i podanie mu środków wzmacniających (waleriana, koramina, kawa czarna itp.)

Środki pomocy doraźnej — to torba sanitarna i ścienna podręczna apteczka. Zawierać one winny kilka bandaży, paczkę gazy, najlepiej kilka opatrunków osobistych, paczkę waty i ligniny rolkę plastra, 50 g spirytusu (może być denaturowany), 20 g jodyny, 20 g kropli walerianowych, kilka deszczułek z dykty (łupki do unieruchomienia uszkodzonej kończyny), wreszcie pincetę i nożyczki. Tak zaopatrzona torba sanitarna, czy apteczka wystarczy do udzielenia pierwszej pomocy w wypadkach jakie mogą zaistnieć w czasie masowej imprezy.

Punkt ratowniczo-opatrunkowy można zorganizować w zabudowaniach stadionu (szatnia, pokój kancelaryjny), lub w innym położonym w pobliżu miejsca imprezy budynku. W ostateczności punkt ratowniczy zorganizowany być może pod gołym niebem Winien on być zaopatrzony w stolik, kilka krzeseł lub ławek, apteczkę podręczną (torbę nosi sanitariusz w terenie), łóżko, sofę lub pryczę i 2 pary noszy. Nie mając prawdziwych noszy, należy wykonać prowizoryczne. (Dwa drągi z przybitymi nóżkami, na drągach rozpięte i poszyte mocne płótno).

Punkt ratowniczo-sanitarny powinien być oznaczony czerwonym krzyżem i prowadzić do niego powinny orientacyjne znaki.

Do transportu chorych lepiej nadaje się karetka sanitarna tzw. sanitarka. Karetka, zwłaszcza w biegach i marszach rozciągających się na dłuższej przestrzeni, jedzie za ostatnim zawodnikiem, zabierając tych uczestników, którzy przerwali bieg z powodów chorobowych. W karetce jedzie lekarz lub sanitariusz zaopatrzony w torbę sanitarną. Drugi dyżuruje na mecie w punkcie ratowniczo-sanitarnym. Karetkę w warunkach wiejskich może doskonale zastąpić wyściełany sianem zwykły chłopski wóz.

Po ukończeniu zawodów przez wszystkich startujących i po zwiezieniu chorych z trasy, tych, którzy wymagają dalszego leczenia, transportujemy karetką lub wozem do odpowiedniego ośrodka leczniczego, dysponującego fachową siłą lekarską.

*Dr Józef Miller*



# ROZRYWKI UMYSŁOWE

## KONIKÓWKA LITEROWA

Ruchem konika szachowego, poczynając od lewego górnego rogu, połączyć podane litery i odczytać hasło sportowe.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| p | o | r | t | i | ■ |
| p | b | e | p | a | e |
| p | o | r | p | ć | r |
| y | j | s | c | z | t |
| y | o | o | u | a | a |
| ■ | j | c | w | r | ■ |

ułożył: T.L.K.

## 1. ARYTMOGRAF

11—4—6—12—4—9—12
8—16
4—13—16—1—13
17—7
14—15—5—3—2—11
8—16—1—7—17—7—11—12—9—10

**Klucz pomocniczy:**

Inaczej „corner" 1—2—3
Inaczej okres (w sporcie) 4—5—6—7—8
Zasadniczy element w walce zapaśniczej 9—10—11—12—13
Znany piłkarz czechosłowacki 14—15—9—16—8
Spółgłoska 17

ułożył: T.L.K.

## ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z Nr 8

**Logoarytmograf:** „Sportowiec" najlepszy propagator kultury fizycznej". Znaczenie wyrazów: 1. Sport, 2. Flora, 3. Szyja, 4. Czuje, 5. Ranny, 6. Kurta, 7. Czepy, 8. Potop, 9. Wilgi.

**Kwadrat magiczny:** Kozak, Onega, Zegar, Agawa. Karat.

**Bilet wizytowy:** Edward Adamczyk.

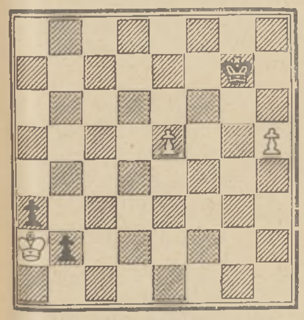
### LISTA NAGRODZONYCH ZA PRAWIDŁOWE ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z Nr 8

Sabina Kuczyńska, Łowicz
Józef Szewczyk, Przeworsk
Jan Tomera, Łódź
Radosław Szafrański, Pabianice
Zbigniew Tyszko, W-wa
Tadeusz Każyński, Kraków
Wojtuś Stawoszyński, Leśna Podkowa
Janusz Dobkowski, Węgrowiec.

# GRAMY w SZACHY

W naszych dotychczasowych rozważaniach stwierdziliśmy, że piony środkowe są zasadniczo silniejsze niż piony skrajne. Ale różnica w wartości pionów nie kończy się tylko na tym prawie. Jeżeli bowiem mamy po dwa piony z każdej strony to znowu musimy stwierdzić, czy piony te są powiązane, to znaczy stoją na pobliskich liniach pionowych i mogą się w razie niebezpieczeństwa same obronić bez pomocy Króla, czy też są oddalone od siebie. I znowu, co nie wymaga specjalnego dowodu — stwierdzimy, że zasadniczo piony połączone są znacznie silniejsze niżli piony odosobnione, które też nazywa się izolowanymi.

Ostatnia nasza końcówka nr 3 przedstawiała walką połączonych pionów na tym samym skrzydle. Piony oddzielone od siebie jako słabsze są trudniejsze w użyciu i osiągnięcie wygranej jest możliwe tylko w pewnych sytuacjach. Przyjrzyjmy się naszemu diagramowi, który ilustruje działanie rozdzielonych pionów.



Białe zaczynają i wygrywają

Po przestudiowaniu pozycji stwierdzamy, że związane czarne piony unieruchomiły prawie zupełnie białego Króla i nie ma o tym mowy, aby mógł on wziąć udział w walce na skrzydle królewskim. Trzeba jednak przyznać, że białe piony są zaawansowane i będą trudne do zatrzymania. W tej sytuacji białe grają 1.Ka2-b1, Kg7-f7 2.h5-h6, Kf7-g6 3.e5-e6. Na 3...Kg6xh6 nastąpi 4.e6-e7 i czarny K nie dogoni piona. Z tych powodów gramy 3...Kg6-f6 4. h6-h7, Kf6-g7 5.e6-e7 i wygrywa, gdyż jeden z pionów dochodzi na pole przemiany. Podobna gra wytworzy się, gdy czarne w pierwszym ruchu zagrają 1... Kg7-h7 2.e5-e6, Kh7-g7 3.h5-h6, Kg7-g8 4.e6-e7 z wygraną.

Ten prosty przykład wyjaśni nam doniosłą zasadę, ustaloną przez znanego teoretyka gry końcowej A. Cherona. Przyjrzyjmy się uważnie pozycji która jest ilustracją tak zwanego prawa siódemki. Zasada ta stwierdza — **że dwa rozdzielone piony dochodzą do pola przemiany bez pomocy własnego K jeżeli ilość pól, która dzieli piony plus cyfra linii poziomej, na której stoją piony daje w sumie liczbę 7 lub większą.** Jeżeli suma jest niższa nie ma mowy o wygranej przy prawidłowej obronie.

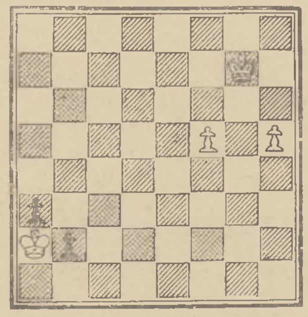
A teraz sprawdźmy na przykładzie prawo siódemki. Białe piony na naszym diagramie stoją na piątej poziomej, ilość pól, jaka dzieli piony wynosi dwa, razem siedem, dlatego białe wygrywają. Oczywiście, jeżeli czarne mają rozdzielone piony — linie poziome liczą od siebie.

Rozpatrzmy teraz wszystkie możliwości. Kiedy wygrywają rozdzielone piony bez pomocy własnego K. Będziemy mieli następujące punkty:

1. Dwa piony, stojące w pozycji wyjściowej, lub na 3 linii **wygrywają tylko** wtedy, gdy są rozdzielone **co najmniej o 4 pola.** 2. Na linii **czwartej wygrywają,** jeśli są rozdzielone **o 3 pola.** 3. Na linii piątej, jeśli je **dzieli minimum dwa pola.** 4. Na szóstej linii wystarcza **oddzielenie o jedno pole.**

A teraz na zakończenie podaje studium na temat prawa siódemki do rozwiązania. Nazwiska Czytelników, którzy w terminie trzech tygodni od wyjścia numeru nadeślą rozwiązania będą umieszczone w jednym z kolejnych numerów. Na kopercie proszę zaznaczyć „Szachy".

## KOŃCÓWKA NR 4



Białe zaczynają i remisują

# Odpowiedzi Redakcji

**Ob. ŁAWIŃSKI MARIAN, Złotów.** Buty o które pytacie można nabyć w każdym sklepie z przyborami sportowymi. Cena ich wynosi około 800 zł za parę.

**Ob. WAJCHT MIECZYSŁAW, Tczew.** Brakujące numery Sportowca otrzymacie po wpłaceniu 30 zł na każdy brakujący egzemplarz. Sumę należy wpłacić na konto PKO I-11469 z dokładnym zaznaczeniem na przekazie celu wpłaty.

**Ob. KUD PIOTR, Radecznica.** Suma wymieniona do nas nie wpłynęła. Po wpłaceniu jej przez Was żądane egzemplarze Sportowca zaraz wyślemy.

**Ob. LES - KA, Warszawa.** Informacje o warunkach przyjęcia do A.W.F. znajdziecie w bieżącym numerze Sportowca.

**Ob. HEN - KO, Łowicz.** Na pierwsze pytanie znajdziecie odpowiedź powyżej, na drugie — czytajcie odpowiedź dla Ob. Wajcht Mieczysława z Tczewa.

**Ob. GROBISKI Z., Poznań** — Czytając nasze pismo zorientowaliście się, że nie ma ono charakteru sprawozdawczego, dlatego z korespondencji Waszej będącej sprawozdaniem, nie skorzystamy.

**Ob. ŚLIWIAK TADEUSZ, Kraków i SIELECKI ANDRZEJ, Warszawa** — Z wierszy nie skorzystamy.

Resztę odpowiedzi podamy w następnym numerze.

### LISTA NAGRODZONYCH ZA PRAWIDŁOWE ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z Nr 7

Kazimiera Prądzyńska, Bydgoszcz
Mieczysław Szpond, Gdańsk
Kazimierz Podkościelny, Kraków
Jerzy Gorbaczow, Gdynia
Jerzy Sulkowski, Sierpc
Stanisław Kątski, Gdynia
Tadeusz Szydłowski, Cieszyn
Krzysztof Rudzki, Sosnowiec.

**UWAGA!**

Prosimy naszych abonentów o wpłacenie prenumeraty z góry. Bez dopełnienia tego warunku egzemplarzy „Sportowca" wysyłać nie będziemy

**Warunki prenumeraty:**
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł, kwart. 170 zł, półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł:
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.);
miesięcznie 50 zł, kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł, rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE
D-1-17329

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, tel. 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Tłoczone w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa" w Łodzi.

# Czy znasz się na sporcie?

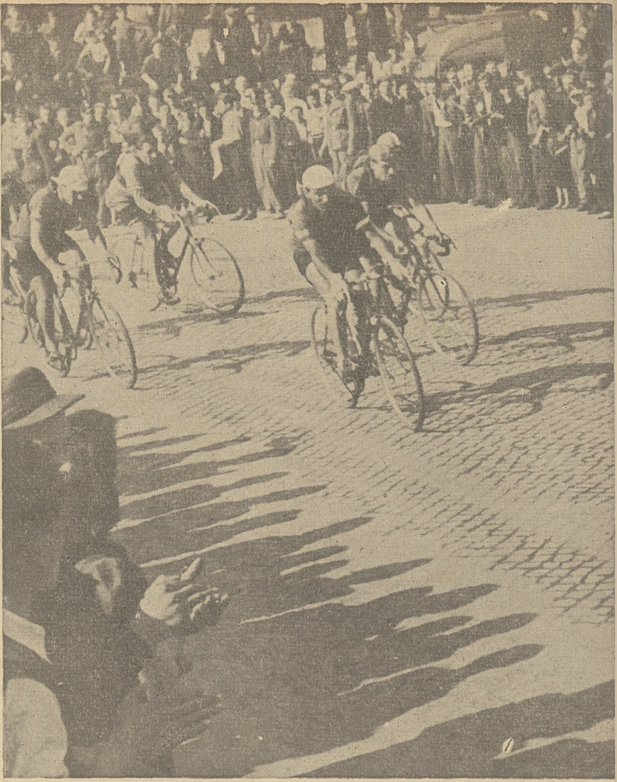
ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 9

1. Tak o ile znajduje się przed graczem obrony.
2. W biegu na dystansie 110 m przez płotki, wysokość płotku = 106 cm, ilość płotków = 10, odległość międzypłotkowa = 9,14 m, odległość od startu do pierwszego płotka = 13,72 m, odległość od ostatniego płotka do mety = 14,02 m.

   W biegu na dystansie 200 m przez płotki: wysokość płotka = 76,2 cm, ilość płotków = 10, odległość międzypłotkowa = 18 29 m, odległość od startu do pierwszego płotka = 18 29 m, odległość od ostatniego płotka do mety = 17,10 m.

   W biegu na dystansie 400 m przez płotki: wysokość płotka = 91,4 cm, ilość płotków = 10, odległości międzypłotkowe = 35 m, odległość od startu do pierwszego płotka = 45 m, odległość od ostatniego płotka do mety = 40 m.

   W biegu na dystansie 80 m przez płotki: wysokość płotka 76,2 cm, ilość płotków = 8, odległości międzypłotkowe = 8 m, odległość od startu do pierwszego płotka = 12 m, odległość od ostatniego płotka do mety = 12 m.
3. Gra w „gorodki" polega na tym, że specjalnymi kijami, umocnionymi drutem i okuciem (o ustalonej średnicy, wadze i długości), trzeba z pewnego oddalenia wybijać z kwadratu figury z drewnianych klocków, ustawionych według ustalonej kolejności i wzorów. Sens gry polega na tym, że dwie drużyny rzucając kijami z pewnej odległości w określonej przepisami kolejności, muszą szybciej wybić figury przeciwnika, zużywając do tego celu jak najmniejszą ilość kijków. „Gorodki" jest grą szeroko rozpowszechnioną w Związku Radzieckim. Organizowane tam są mistrzostwa letnie i zimowe, indywidualne i drużynowe.
4. Tak zwane „przetrenowanie" objawia się w złym samopoczuciu, nadmiernej pobudliwości nerwowej, bezsenności, braku apetytu. U zawodnika przetrenowanego obserwujemy spadek wagi ciała. Tętno w stanie spoczynku jest przyśpieszone, a po wysiłku powrót jego do normy przebiega znacznie wolniej. Zawodnik, który zauważy u siebie objawy przetrenowania, winien przerwać trening na okres tak długi, póki nie zniknął wyżej wymienione objawy.
5. Polski Związek Żeglarski wprowadził następujący podział regat ze względu na trasę i teren wodny: a) regaty dalekomorskie, b) regaty pełnomorskie, c) regaty morskie zatokowe, d) regaty śródlądowe, e) regaty lodowe (regaty ślizgowe).



Fot. WAF

*Tłumy publiczności witały kolarzy na trasie*

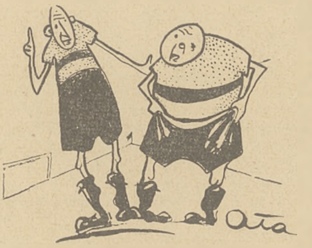
# HUMOR



*Przez te treningi do Pucharu znów zabrali nam pastwisko*

## Z PUCHARU POLSKI:

Prasa przegrała z W.K.K.F. 0:4



*Redaktor do redaktora*

*— A widzisz — słusznie pisaliśmy, że kondycja potrzebna jest do zwycięstwa.*



*— Klarciu! Wygraliśmy!*
*— Milion...?*
*— Nie. 3 : 0!*

# BOKS ZA OCEANEM

